258

Kgosni
El volador

SIN PARTIDOS POLITICOS

PRENSA POPULAR DEL TOTONACAPAN Y LA HUASTECA
1° de Noviembre de 2018. Papantla, Ver. Publicación quincenal. Cooperación voluntaria: $5 ó 4T
RED UNIDOS POR LOS DERECHOS HUMANOS (RUDH)

# FUERA MINERAS

## OAXACA: JUICIO POPULAR COMUNITARIO CONTRA EL ESTADO Y LAS MINERAS

FRANCISCO LÓPEZ BÁRCENAS (Resumen)

Eran casi medio millar de personas, de 52 comunidades de los pueblos cuicateco, chatino, chontal, ikoots ayuuk, ñuú savi, binizaá y mestizo; algunos llegaron de muy lejos, como la Sierra Sur, el Istmo, la Cuicateca y la Mixteca, aunque la mayoría eran de los Valles Centrales. Venían a cumplir un acuerdo tomado en febrero en la comunidad de Magdalena Teitipac: enjuiciar a las empresas mineras por los daños que han causado a los pueblos y a la madre tierra.

Eran los días 11 y 12 de octubre, la primera vez que las comunidades indígenas decidían enjuiciar al Estado mexicano por su permisividad con las empresas mineras y a éstas por los daños que causan para apropiarse del patrimonio nacional. Y no apelaban a la ética y la moral, como han hecho otros tribunales, sino a su derecho a la autonomía.

Ellos escucharon 22 casos de violación de derechos humanos, acompañados de las pruebas que sustentaban la denuncia.

Las organizaciones presentaron un contexto de esta industria en Oaxaca: 322 concesiones en 90 municipios del Estado, que abarcan 462 mil 974 hectáreas, que representan 5% del territorio nacional. Dichos proyectos se concretan en 41 planes mineros, destacando la violencia de la minera Fortuna Silver Mines, en San José del Progreso, donde se han documentado 4 asesinatos de opositores a la mina, 8 heridas por armas de fuego y 4 con medidas cautelares emitidas por la Defensoría de Derechos Humanos del Pueblo de Oaxaca.

Los miembros del jurado emitieron un predictamen: señalaban que los proyectos mineros han violado derechos fundamentales de los pueblos como el de seguir siendo pueblos, los territoriales, el acceso preferente a los recursos naturales, el desarrollo propio y diferenciado, a la identidad cultural y derecho a la información técnica y culturalmente adecuada. Recomendaron exigir al gobierno cancelar las concesiones mineras y la suspensión de nuevas concesiones, derogar la actual ley minera y aprobar otra con sentido social.

El jurado consideró que se debe detener la criminalización de la protesta social por la defensa del territorio y contra la minería nociva, castigar los asesinatos, presentar con vida a los desaparecidos, suspender las órdenes de aprehensión y las amenazas. ◢

## ¿SABÍA USTED QUE…

**la minería es el megaproyecto de mayor consumo de agua y fuete de contaminación?** Altera el nivel freático y desplaza las aguas subterráneas. Contamina el agua superficial y subterránea con sales minerales, sulfatos, nitratos, óxidos, aceites, grasas, lubricantes, químicos, explosivos y metales pesados. ◢

Cfr. Gustavo CASTRO, "La mina nos extermina", Otros Mundos-chiapas. México. . 136. Ilustración de Nieves CAPOTE.

**editorial** ¿Y LA SOBERANÍA?

Sin soberanía un país es una colonia. Mas ser soberano no es solo un derecho político para tomar decisiones libres; mucho depende del mundo material de la economía: los recursos naturales, las industrias, los servicios, y de lo financiero.

Pero en México uno se pregunta de qué soberanía hablamos si el territorio lo ocupan grandes empresas privadas, nacionales y extranjeras en todos los sectores de la economía.

Mineras canadienses inundan el país. Empresas yanquis sustituyen a Pemex, el negocio es suyo. Las energías eólicas inundan el istmo y en el norte de propiedad española. Los hoteles han privatizado las playas. Industrias de alimentos poseen grandes plantaciones con semillas patentadas y acaparan la producción y el comercio. Las carreteras y aeropuertos se concesionan a particulares. Telmex y demás telecomunicaciones lo mismo. No se diga los bancos y su control del dinero. La tecnología se limita a las maquiladoras extranjeras. Pequeños comercios son barridos por grandes supermercados y cadenas minoristas como Oxxo. Y un largo etcétera.

Se vendieron todas las paraestatales y los funcionarios sólo se dedican a cobrar sus jugosos estipendios. Ahora el poder está en manos de grandes empresarios que en cualquier momento despiden trabajadores, paran la producción, especulan, desabastecen el consumo nacional y pueden generar un caos a fin de presionar a los gobiernos en pos de privilegios, o simplemente se van.

Ante esta realidad, no se trata de reestatizar todo, pero sí los sectores estratégicos que permitan tomar decisiones soberanas, como las fuentes de energía y su abasto, el territorio y sus recursos, el control del dinero; las telecomunicaciones…

Tampoco es de abolir toda propiedad privada de producción, sino de socializarla. Por ello, en un país de empleados, cooperativizar la economía nacional con su justa distribución de la riqueza, ya hablaría de una cuarta transformación. ¿Cómo? ◢




# NO AL NUEVO TLC

■ **EXHORTAN A PEÑA NIETO A NO FRMAR EL T-MEC**
■ **EL SENADO TIENE UN DOCUMENTO INCOMPLETO**

Carolina Gómez Mena, La Jornada, 26 Oct 2018 (Resumen)

Dirigentes campesinos, indígenas y afromexicanos que integran el movimiento *Plan de Ayala Siglo XXI 2.0*, el *Institute for Agriculture and Trade Policy* (IATP) con sede en Minneapolis y representantes de *Convergencia de Organizaciones Sociales y Ciudadanas México mejor sin TLC*, llamaron al Senado a que abra un proceso de consulta, debate y reflexión para que el presidente Enrique Peña Nieto se abstenga de firmar el T-MEC o USMAC, pues el documento que recibió la cámara alta no es el oficial.

Eladio Abundis, coordinador nacional del *Frente Auténtico del Trabajo* y parte de la *Convergencia México mejor sin TLC*, dijo que el texto original está en inglés, sólo contiene la mitad del tratado comercial y carece de los elementos jurídicos para ser negociado.

Remarcaron que la firma del nuevo tratado, “ya no es de la incumbencia de Enrique Peña Nieto, sino del nuevo gobierno de transición de Andrés Manuel López Obrador y del Senado, quienes deben convocar a una consulta pública a fin de que campesinos, indígenas, pequeños productores, asociaciones, organizaciones no gubernamentales y la ciudadanía en general conozcan a fondo el documento del T-MEC.

Emilio López Gámez, integrante de la *Central Independiente de Obreros Agrícolas y Campesinos* (CIOAC), indicó que en la firma de este nuevo acuerdo no se debe poner en riesgo la soberanía alimentaria.

Karen Hansen-Khum, directora de *Comercio y Gobernanza Global del IATP*, dijo que su principal preocupación en este nuevo tratado comercial son los capítulos 03, (restricciones sobre apoyo a la agricultura), el 20 (protección de patentes de semillas) y el 28 (de regulaciones) que ponen en riesgo los planes de producción del nuevo gobierno electo.

Añadió que a 24 años de la firma del TLCAN han perdido más de 250 mil fincas de mediana y pequeña escala. Ahora lo que tenemos en este nuevo tratado es lo que teníamos antes, más algunas medidas del tratado transpacífico (TPP) que ya hemos rechazado. ◢

## CITAS INCITABLES

“Nunca se cambian las cosas luchando contra la realidad existente. Si quieres cambiar algo, construye un modelo nuevo que haga obsoleto el modelo actual”.

Richard Buckminister Fuller (1895-1983), arquitecto e inventor estadounidense.

# Ni Texcoco Ni Santa Lucía: EZLN

## RECHAZAN "AERÓPOLIS"

ISAÍN MANDUJANO, Proceso, 27 Oct, 2018 (Resumen)

El Ejército Zapatista de Liberación Nacional (EZLN), el Congreso Nacional Indígena (CNI) y su Concejo Indígena de Gobierno (CIG), rechazaron la construcción del "megaproyecto de muerte" del Nuevo Aeropuerto Internacional de México (NAIM).

En un pronunciamiento conjunto, señalaron que han vivido de cerca la lucha de los pueblos del lago de Texcoco y sus alrededores. Y que no olvidan la represión de mayo de 2006, la tortura sexual, el injusto encarcelamiento de integrantes del Frente de Pueblos en Defensa de la Tierra y de la Sexta nacional e internacional. Así como el asesinato de Alexis Benhumea y el menor Francisco Javier Cortés Santiago; represión ordenada por Vicente Fox y Enrique Peña Nieto, con el aval y "aplauso" de todo el espectro político de arriba, incluidos quienes hoy se presentan como "el cambio".

Los colectivos expusieron que con su "aerópolis", los "malos gobiernos" dicen consultar a los mexicanos si prefieren el aeropuerto en el Lago de Texcoco o en Santa Lucía, pero ambos proyectos acarrean el despojo de los territorios circundantes, la devastación ambiental y la mercantilización de la vida comunitaria. Cualquiera de ambas opciones está encaminada a "afianzar al capitalismo neoliberal como verdugo de nuestros pueblos" en beneficio de unos cuantos.

"Decidir donde pongan el nuevo aeropuerto no debería ser lo que nos pregunten los gobernantes, pues si tuvieran un poco de vergüenza frente a los millones que sufren el despojo, la pobreza, la represión, ante los que deben migrar por miles ante la destrucción dejada en todo el mundo, ante nuestra madre tierra que no soporta más la grave enfermedad que ha causado el capitalismo; la pregunta debería ser si estamos de acuerdo en que continúen o no por ese camino que nos está conduciendo, a todas y todos, a la muerte, a la guerra, al exterminio", apuntaron en el comunicado.

"El NAICM no es la única pieza que les hace falta para terminar de desfigurar esta nación y darle forma a la tragedia que apenas va empezando, por lo que nuestra palabra y nuestro llamado seguirán siendo organizarnos en la resistencia y la rebeldía, que son la lucha por la vida". Llamaron a detener la destrucción de los territorios originarios, campesinos y urbanos. "Los pueblos originarios no podemos decir que sí a nuestro exterminio, aunque el mal gobierno finja hacer una consulta, aunque falsifique votos, aunque los compre o los consiga con engaños. El embate en contra de los territorios que sostienen la vida y en contra de la libertad, no será en nuestro nombre".

Aseguraron que los "megaproyectos", obligan a los afectados a migrar en busca de la vida arrebatada en sus lugares de origen. ◢




# SE GANÓ UNA BATALLA

JUAN CASTRO SOTO

Tiene razón el EZLN, en el fondo no hay un cambio con la cancelación del nuevo aeropuerto en Texcoco: las cosas siguen como estaban y de la mano con los intereses empresariales. Sin embargo, es cierto que AMLO está cumpliendo un compromiso de campaña en favor de la decisión menos mala.

Así se echa abajo un proyecto ilegal que no consultó a los pueblos, financiado con los ahorros del pueblo al que tampoco se le preguntó, y seguramente con un sinfín de otras corruptelas; por ello, lejos de responder a los reclamos jurídicos de los empresarios, el nuevo gobierno debe proceder penalmente contra ellos y contra los funcionarios públicos involucrados; incluso multarles por el daño ecológico causado.

Evidentemente fue una consulta caprichosa, sin carácter vinculante o decisorio, ya que la aceptación de los resultados depende de él; pero en verdad no se podía hacer mucho más en un país que no está organizado estructuralmente para la democracia sino para la partidocracia. El nuevo gobierno tendrá que establecer en las leyes que estas consultas sean un mandato ciudadano; pero no cada mes de julio –un día al año y 364 no– como proponen los diputados, como una especie de reserva para la democracia en el calendario anual, sino cada vez que sea necesario. Y avanzar hacia el empoderamiento de municipios autónomos, con Congresos Constituyentes propios donde se deben tomar todas las decisiones importantes del país.

Este posible avance hacia una democracia verdadera, es lo que más espanta a las clases de arriba, pues el aeropuerto frustrado es sólo una batalla perdida, pero con la democracia pierden la guerra. ◢



# ASESINAN A 2 DEFENSORES DE DERECHOS INDÍGENAS

Diario de México (Resumen)

En esta semana se registraron dos asesinatos a defensores de los derechos indígenas, uno en Chihuahua y el otro en Oaxaca.

El primer ocurrió el 24 de octubre en el municipio Guadalupe y Calvo en Chihuahua; el activista rarámuri **Julián Carrillo** fue perseguido por desconocidos cuyo único objetivo fue el de abatir al defensor de la tierra y territorio en la comunidad Coloradas de la Virgen.

Su familia siempre ha estado amenazada: en 2016 asesinaron a su hijo Víctor; en marzo de 2017 a su sobrino Alberto Quiñones; el 30 de julio de ese mismo año, otro sobrino, Guadalupe Carrillo, fue ultimado; y el más reciente fue el homicidio de su yerno, Francisco Chaparro, el 1 de julio de 2018.

El segundo caso fue el de **Noel Castillo**, oaxaqueño del Comité de Defensa de los Derechos Indígenas. A él lo asesinaron el 25 de octubre en el municipio de Santiago Astata: "Con la rabia que nos invade, hacemos público el asesinato del compañero Noel Castillo, de 44 años, integrante del CODEDI. El compañero se dirigía a su hogar cuando fue interceptado y asesinado a balazos. Este crimen es claramente de carácter político toda vez que él era integrante del grupo local del CODEDI que está en la legítima defensa de la lucha por la defensa de sus playas y territorio en la región", señaló la CODEDI. ◢

https://www.diariodemexico.com/asesinan-a-dos-defensores-de-derechos-indigenas

# ¡ALERTA OAXACA, MÉXICO!

## Quinto defensor asesinado del CODEDI

El 25 de octubre 2018 Noel Castillo Aguilar, integrante del Comité por la Defensa de Derechos Indígenas (CODEDI), fue asesinado en Barra de la Cruz donde defendía la playa y el río Copalito.




- Responsabilizamos al Gobierno federal por la integridad de sus padres, líderes de la defensa en Barra de la Cruz así como para todos los integrantes de CODEDI.
- Exigimos una investigación pronta y castigo a los responsables

25 de Octubre del 2018, Oaxaca, México



# MÁS ACUMULACIÓN DE LA RIQUEZA

https://vanguardia.com.mx/articulo/16-mexicanos-tienen-mas-dinero-que-la-deuda-externa-del-pais (Resumen)

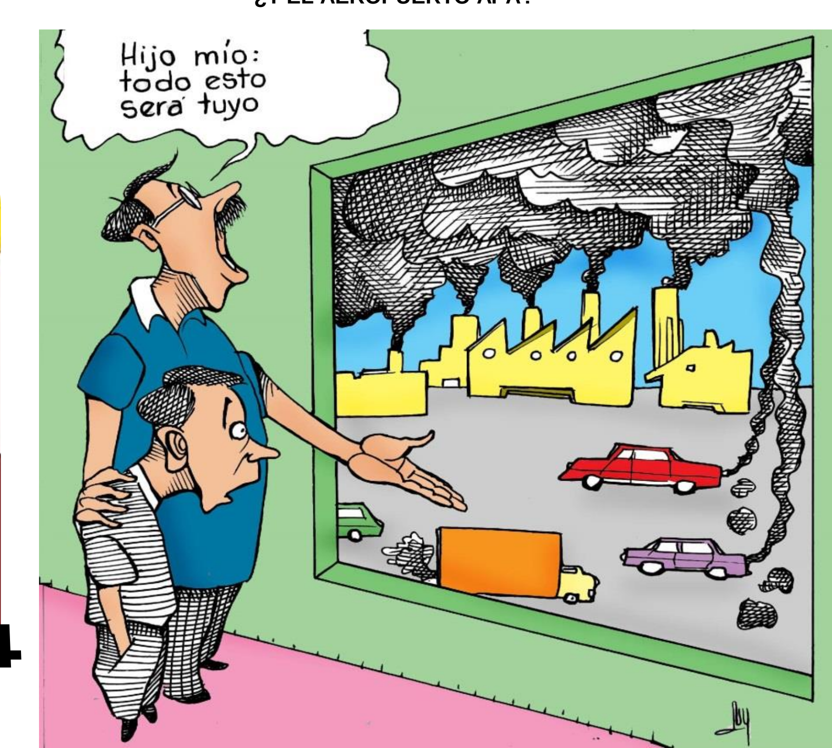
Un grupo de 16 mexicanos concentra una riqueza de 141 mil millones de dólares, lo que supera con creces el saldo de la deuda externa del gobierno federal –95 mil 943 millones de dólares, según la Secretaría de Hacienda y Crédito Público.

El año pasado la riqueza personal de este pequeño grupo pasó de 116 mil 700 millones a los actuales 141 mil millones de dólares, reveló el informe *Billionaries report 2018*, elaborado por la banca suiza UBS.

El reporte mencionó que en un año la riqueza de este grupo aumentó 21.5 por ciento, lo que multiplica por 10 la actividad económica del país, que en los pasados 12 meses repuntó 2.4 por ciento, según el INEGI.

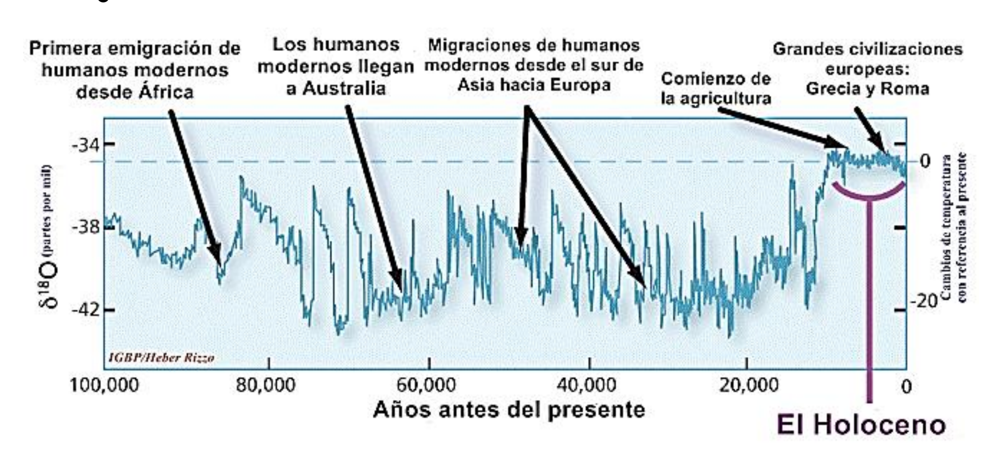
A su vez, la revista estadunidense *Forbes* indicó que 16 mexicanos poseían una fortuna personal superior a mil millones de dólares. Los primeros fueron: Carlos Slim (América Móvil y Grupo Carso), con 67 mil 100 millones de dólares; Germán Larrea (Grupo México), 17 mil 300 millones; Alberto Baillères (Grupo Bal y El Palacio de Hierro), 10 mil 700 millones; Eva Gonda de Rivera (Grupo Femsa), 7 mil 100 millones, y Ricardo Salinas Pliego (Grupo Salinas y TV Azteca), 7 mil 100 millones de dólares. ◢

**¿Y EL AEROPUERTO APÁ?**



# EL MEJOR CLIMA DEL MUNDO

**¿INAUGURAMOS UNA NUEVA ERA GEOLÓGICA: EL ANTROPOCENO!**




**El "hogar, dulce hogar" del Holoceno.** El gráfico muestra el cambio de la temperatura de la Tierra durante los últimos 100 mil años, basándose en muestras del hielo de Groenlandia. Los últimos 12 mil años han sido inusualmente estables.

KATE RAWORTH [1]

Es obvio que esta Gran Aceleración de la actividad humana ejerce una gran presión sobre nuestro planeta. Pero, ¿exactamente cuánta presión puede absorber éste, antes de que los propios sistemas vitales que nos sustentan empiecen a desmoronarse? Para responder a esta pregunta tenemos que remontarnos a los últimos 100 mil años de vida en la Tierra. Durante casi todo ese tiempo –mientras los primeros seres humanos salían de África y se abrían paso a través de los demás continentes–, la temperatura media de la tierra experimentó varias fluctuaciones. Pero sólo durante los últimos 12 mil años, aproximadamente, se ha mantenido más cálida, y también mucho más estable. Este periodo más reciente de la historia de la Tierra se conoce como el Holoceno. Y es éste un término que merece la pena recordar, ya que nos ha dado el mejor hogar que hemos tenido nunca.

La agricultura se inventó en varios continentes a la vez precisamente durante el Holoceno, y los científicos creen que no fue casualidad. La reciente estabilidad del clima del planeta, hizo posible que los antiguos descendientes de los cazadores-recolectores se establecieran y vivieran al ritmo de las estaciones: previendo las épocas de lluvias, seleccionando y plantando semillas, y recogiendo las cosechas. Tampoco es casualidad que todas las grandes civilizaciones humanas –desde el valle del Indo, el antiguo Egipto y la dinastía Shang en China hasta los mayas, los griegos o los romanos– hayan surgido y florecido en esta época geológica. Es la única fase conocida de la historia de nuestro planeta que ha permitido vivir y prosperar a miles de millones de seres humanos.

Y lo que resulta más extraordinario aún: los científicos sugieren que, si no se ven perturbadas las benévolas condiciones del Holoceno, probablemente se mantendrán durante otros 50 mil años, debido a la órbita inusualmente circular que traza la tierra alrededor del sol, un fenómeno tan raro que ocurrió por última vez hace 400 mil años. Sin duda, esto es algo sobre lo que merece la pena detenerse a reflexionar. Henos aquí, en el único planeta habitable conocido, nacidos en su era más hospitalaria, que, gracias a la extraña forma en la que actualmente estamos girando alrededor del sol, va a continuar haciéndolo durante mucho tiempo. Tendríamos que estar locos para sacarnos a la fuerza de esa zona óptima que es el Holoceno; pero es obvio que es eso exactamente lo que hemos hecho. Nuestra creciente presión sobre el planeta nos ha convertido a nosotros, a la humanidad, en el único gran factor impulsor del cambio planetario. Gracias a la gran envergadura de nuestro impacto, ya hemos dejado atrás el Holoceno para entrar en un territorio inexplorado, conocido como el Antropoceno: la primera era geológica configurada por la actividad humana. ¿Qué se necesitará ahora, en el Antropoceno, para mantener las benévolas condiciones que conocemos en nuestro hogar del Holoceno: su clima estable, su abundancia de agua dulce, su floreciente biodiversidad y sus océanos salubres? ◢







[1] Extracto de Kate RAWORTH, "Economía Rosquilla", Ed. Paidós, España, 2018, p. 56s.

**CRIPTOMONEDA SOCIAL EN ARGENTINA**




**¿QUÉ ES PAR?** Es un sistema de intercambio de bienes, de servicios, de tiempo y de crédito mutuo, que usa como medio de pago la moneda virtual MONEDAPAR ($PAR).

**¿QUIÉNES SOMOS?** El Sistema PAR es coordinado por el Ing. Mario Cafiero, del Observatorio de la Riqueza Padre Arrupe; por Eduardo Murúa del Movimiento Nacional de Empresas Recuperadas por los Trabajadores; y por Matías Romeo y Pablo Tutino de Waba grupo técnico de desarrollo de criptomonedas. Se ha invitado a diversas personas y organizaciones a participar y a crear una Asociación Mutual PAR conforme a la ley 20.321, que tendrá su Reglamento de Funcionamiento.

**¿CÓMO FUNCIONA PAR?** Es un sistema de **crédito mutuo** donde sus integrantes disponen de un monto de crédito, sin interés, determinado por los mismos miembros de la Asociación. La moneda se crea en el momento de la transacción. La suma de todos los créditos sería la base monetaria del sistema, en función de los límites que fijan los mismos miembros. Las transacciones son entre personas o empresas; sin intermediarios, en forma digital, como si fuera dinero al contado.

Cada miembro dispone de una cuenta individual. La administración del sistema PAR lleva la contabilidad de cada cuenta. Los saldos de cada una son de conocimiento público.

Si el saldo individual es positivo, ese miembro es acreedor del sistema, y puede gastar ese saldo en compras en el sistema. Si el saldo es negativo, ese miembro es deudor, y debe devolverlo vendiendo productos y servicios en el sistema. Los precios, calidad, forma y plazo de entrega son de libre acuerdo entre comprador y vendedor.

Todos tienen algo que aportar a la comunidad. Todos somos consumidores, pero también productores de bienes y/o servicios. Es condición indispensable para la inscripción al sistema que el miembro declare qué bienes y servicios va a ofrecer al sistema. Todos somos **prosumidores** que hacemos un intercambio recíproco.

El medio para realizar los pagos y cobros es una **billetera digital**. No existen billetes ni monedas, sino un sistema de cuenta en blockchain desde una aplicación móvil. **¿Por qué un sistema digital basado en blockchain?** ◆ No se puede falsificar la moneda. ◆ Se tiene control central del crédito de los participantes. ◆ Se conoce en todo momento las tenencias de todos los participantes del sistema. Brinda transparencia. ◆La billetera se descarga al celular y funciona como un banco en el bolsillo. ◆ Las cuentas no se pueden bloquear ni freezar.

El sistema está siempre equilibrado, porque solo se crea MonedaPAR contra bienes nuevos ofrecidos.

La transferencia de **MPAR** puede ser realizada como pago total, o parcialmente hecha en pesos de curso legal.

Si bien es un medio de cambio, carece de generalidad, es decir, vale solo en la red creada y es de aceptación voluntaria. Funciona complementando al dinero, en particular cuando la escasez de éste impide a muchas empresas, comercios y personas intercambiar sus capacidades.

**¿IMPLICA UN CAMBIO DE SISTEMA ECONÓMICO? MPAR** no es una moneda alternativa, sino complementario al dinero de curso legal y al dinero bancario. El dinero no es neutral sino una decisión política. Sirve a los intereses de quienes lo crean, más que a los intereses de todos. El dinero creado por el sistema bancario, al exigir el pago de un interés, obliga a aumentar la productividad y/o a compartir con el banco las ganancias del emprendimiento.

En cambio, un sistema en el que el medio de pago se distribuye más democráticamente sesga el poder hacia el trabajo, antes que al capital. En otras palabras, no fomenta el aumento de productividad, sino que busca garantizar la participación y el acceso al ingreso de todos los miembros.

Seguramente, una economía que se basara sólo en este criterio mostraría mucho menos crecimiento económico (menos inversión), pero más equidad.

**¿POR QUÉ LAS MONEDAS COMPLEMENTARIAS SON ECOLÓGICAS?** La carrera desenfrenada por el crecimiento está llevando al planeta al límite ecológico. Esa ideología surge de la utopía moderna del progreso infinito. Pero para eso hace falta energía infinita, y las fuentes de energía en la tierra son finitas; por lo tanto, continuar el crecimiento sobre un sistema monetario que fuerza el cambio tecnológico, por sí mismo contribuye al caos ambiental. Por el contrario, una distribución más equitativa del medio de pago será más favorable a la ecología y la economía circular, limitando el cambio tecnológico a las necesidades, no por estímulo externo monetario. ◢

http://www.monedapar.com/funcionamiento (Resumen)






VIERNES 9 DE NOVIEMBRE DE 2018

# Asamblea Abierta del Túmin-Totonacapan

**8° ANIVERSARIO EN EL AUDITORIO DE ESPINAL, VER.**
**10 am a 8 pm.**



- **Nuevo turno de equipo coordinador.**
- **Plática sobre economía solidaria.**
- **Historia de 8 años.**
- **Tianguis de trueque 100% Túmin.**
- **Eventos culturales.**
- **Comida para compartir.**
- **Inscripciones gratuitas a este Mercado Alternativo.**
- **Talleres, rifas y más.**

## Abierto a todo público

**Atte. Coordinación en turno**
**“La solidaridad es la ternura de los pueblos”**

# La Próstata y los Alimentos

La próstata es una glándula que se encuentra abajo de la vejiga de los hombres e interviene en la producción de semen. Alrededor de los 50 años puede comenzar a crecer, obstaculizando el flujo de la orina y con posibilidades de contraer cáncer. Sin embargo, este problema es posible controlarlo mediante ejercicio y ua alimentación sana. He aquí algunos alimentos que se deben comer y otros que no.

| SÍ | NO |
|---|---|
| ✓ TOMATES FRESCOS Y PIMIENTOS. | × TOMATES PROCESADOS. |
| ✓ SANDÍA, PAPAYA Y GUAYABA, LIMÓN. | × |
| ✓ PESCADO AZUL (SALMÓN, SARDINAS, TRUCHA, ETC.) | × CARNES ROJAS Y/O PROCESADAS. |
| ✓ AGUACATE. | × ACEITES SATURADOS. |
| ✓ CEBOLLA Y AJO. | × VERDURAS CONGELAS. |
| ✓ SEMILLAS DE CALABAZA (Y OTROS ALIMENTOS CON ZINC) | × EXCESO DE PROTEÍNAS. |
| ✓ PAN Y PASTAS INTEGRALES. | × HARINAS Y OTROS PRODUCTOS REFINADOS. |
| ✓ RAÍZ DE JENGIBRE. | × ALCOHOL |
| ✓ MIEL Y POLEN DE ABEJA. | × AZÚCAR. |
| ✓ EJERCICIO Y VIDA SEXUAL SANA. | × TABACO. |

https://www.infografiasyremedios.com/6-remedios-naturales-para-la-prostata-inflamada/

# Talleres de Manualidades en Casa Túmin-Espinal



Durante la segunda quincena de octubre se han llevado a cabo diversos talleres de manualidades en la Casa Túmin de Espinal, Ver., como son artículos de barro y de palma.

## AUNQUE USTED NO LO CREA…

el principal problema para la ecología, la sustentabilidad y la humanidad, es el crecimiento demográfico: la reproducción infinita en un mundo finito. Once niños llegan al mundo mientras usted escucha esta frase. En el mismo lapso, cinco personas habrán muerto. (Jacobi, C., 1970: 13.)

Ver Ivan ESPINOSA db “La explosión demográfica en México, análisis e implicaciones educativas, http://publicaciones.anuies.mx/acervo/revsup/res025/txt2.htm































MERCADO ALTERNATIVO

SAN JORGE

REFACCIONARIA

JORGE JIMÉNEZ GARCÍA
Carretera desviación s/n
a 500 metros del crucero a Pico de Oro, Villa Vicente Gurrero,
Centla, TABASCO,
jimenez1431@hotmail.com
Tel. 9134039591
ACEPTAMOS TÚMIN

**COOPERACIÓN PARA ANUNCIARSE: 10T**

*Kgosni - el volador.* Prensa Popular del Totonacapan y la Huasteca. Hecho en México. Sin fines de lucro. Se aceptan copias y devuelven originales, y se acepta la reproducción parcial o total del contenido, sin necesidad de citar la fuente y cualesquiera que sean los fines y medios, incluso el lucro, pues la interpretación y uso ético son responsabilidad del lector. Se publican anónimos si se temen represalias.

*Kgosni* es autónomo y se sostiene de la cooperación solidaria, no del silencio ni de la nota pagada, ni de anuncios o subsidios de gobierno. Depende del ciudadan@ consciente y organizad@. Se distribuye gratuitamente por internet.

facebook: kgosni.elvolador
LA COOPERACIÓN ES VOLUNTARIA
SUSCRIPCI@NES Y BAJAS:
*jcastros@mail.mayfirst.org*, cel. 7841182691
WWW.TUMIN.ORG